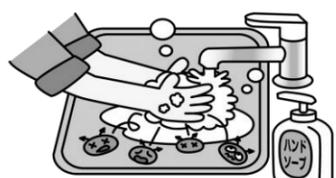


2月 献立表

北区立堀船中学校

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間・ 血や肉になる | 黄の仲間・ 熱や力の元になる | 緑の仲間・ 体の調子を整える | その他 | エネルギー たんぱく質 |
|-----|--|----|--|---|--|---|--------------------|
| 3月 | ツナマヨコントースト トマトシチュー イタリアンサラダ | ○ | ★ツナひまわり油漬け、★ピザチーズ、★飲用牛乳、ベーコン、豚小間肉 | 食パン 60g、サラダ油、★マヨネーズ、じゃがいも、★バター、小麦粉、三温糖 | 玉ねぎ、ホールコーン缶、レモン汁、にんにく、しょうが、にんじん、★ホールトマト、キャベツ、もやし | マッシュルームスライス、塩、こしょう、白ワイン、★トマトケチャップ、水、鶏ガラ、酢、パプリカ(粉)、洋辛子 | 718 kcal 30.4 g |
| 4火 | あぶたま丼 豆かりんとう《節分》 すまし汁 | ○ | 鶏小間肉、油揚げ、★たまご、★飲用牛乳、煎り大豆、★きな粉、豆腐、カットわかめ | 精白米、三温糖、澱粉、黒砂糖、上白糖 | 玉ねぎ、にんじん、干し椎茸(干切り)、しめじ、こまつな、えのきたけ、こまつな | 酒、みりん、塩、しょうゆ、出し汁、厚けずり、水、厚削り、だし昆布 | 736 kcal 34.3 g |
| 5水 | きつねうどん 野菜の辛子醤油あえ いももち | ○ | 油揚げ、鶏小間肉、★飲用牛乳 | 冷凍うどん、三温糖、じゃがいも、澱粉、なたね油、さとう | にんじん、ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな | 出し汁、酒、みりん、しょうゆ、水、厚削り、だし昆布、塩、洋辛子 | 812 kcal 30.5 g |
| | | | 大阪の郷土料理 | | | | |
| 6木 | こまツナご飯 鱈の奄田揚げ 海藻サラダ 味噌汁 | ○ | ★ツナひまわり油漬け、★飲用牛乳、★さば切り身 70g、サラダ海藻、油揚げ、赤みそ、白みそ | 精白米、サラダ油、澱粉、大豆白絞油、さとう、じゃがいも | にんじん、しょうが、こまつな、キャベツ、もやし、ホールコーン缶、玉ねぎ | 酒、塩、しょうゆ、みりん、酢、水、厚削り | 800 kcal 36.7 g |
| 7金 | ビビンバ丼 かきたま汁 フルーツサイダーポンチ | ○ | 豚小間肉、★飲用牛乳、★たまご、豆腐 | 精白米、サラダ油、三温糖、澱粉、白いりごま、ごま油、上白糖 | しょうが、にんにく、もやし、こまつな、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、みかん缶、★パインチビット(果肉のみ)、りんご缶詰(果肉のみ) | トウバンジャン、甜麺醬、酒、みりん、しょうゆ、七味唐辛子、塩、厚けずり、水、サイダー | 735 kcal 29.0 g |
| 10月 | わかめ御飯 五目卵焼き 野菜のおひたし のっぺい汁 | ○ | 炊き込みわかめ、★飲用牛乳、鶏挽肉、絞り豆腐、★たまご、おなか、豚小間肉、豆腐 | 精白米、おおむぎ(押麦)、白いりごま、サラダ油、三温糖、澱粉、上白糖、板こんにやく、さといも | しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、玉ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ | 酒、しょうゆ、塩、出し汁、みりん、塩、厚削り、だし昆布、水 | 726 kcal 33.6 g |
| | | | 山口の郷土料理 | | | | |
| 12水 | ごはん 鱈の味噌煮 胡麻酢和え いもたき | ○ | ★飲用牛乳、★さば切り身 70g、赤みそ、わかめ(乾燥、水戻し)、鶏小間肉、油揚げ | 精白米、三温糖、白すりごま、さといも、板こんにやく、白玉粉 | しょうが、もやし、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ | 出し汁、だし昆布、しょうゆ、みりん、酒、酢、塩、水 | 732 kcal 34.3 g |
| | | | 愛媛の郷土料理 | | | | |
| 13木 | クリームパスタ 枝豆サラダ 洋風スープ | ○ | ベーコン、鶏小間肉、★調理用牛乳、★飲用牛乳 | スパゲッティ、大豆白絞油、★バター、小麦粉、ひまわり油、ごま油、上白糖、白いりごま、マカロニ、サラダ油 | にんにく、しょうが、しめじ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ホールコーン缶、パセリ缶、★冷凍むき枝豆、もやし | 白ワイン、マッシュルームスライス、塩、こしょう、水、鶏ガラ、酢、しょうゆ | 817 kcal 31.5 g |
| 14金 | チョコパン 千りコンカン マカロニサラダ はちみつレモンゼリー | ○ | ★飲用牛乳、豚小間肉、★ひよこまめ(乾)、★大豆(国産、乾)、ロースハム、粉寒天 | コッペパン 60g、★パールチョコ、サラダ油、じゃがいも、三温糖、シエルマカロニ、はちみつ、さとう | にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリ、★ホールトマト、キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶、レモン汁、みかん缶(果肉のみ) | 紙ナブキン、マッシュルームスライス、塩、こしょう、ウスターソース、★トマトピューレ、★トマトケチャップ、しょうゆ、パプリカ(粉)、クミン、ローリエ(粉)、チリパウダー、鶏ガラ、水、酢、塩、洋辛子 | 801 kcal 28.2 g |
| | | | バレンタイン給食 | | | | |
| 17月 | ほうとう風うどん イカのかりん揚げ オレンジゼリー | ○ | 鶏小間肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、板なしかまぼこ、粉寒天 | 冷凍うどん、サラダ油、小麦粉、澱粉、大豆白絞油、上白糖 | だいこん、にんじん、ごぼう、かぼちゃ、玉ねぎ、長ねぎ、干し椎茸、しめじ、こまつな、しょうが、オレンジジュース | しょうゆ、塩(伯方の塩)、酒、みりん、厚けずり、水、プラスチックカップ | 776 kcal 33.0 g |
| | | | 山梨の郷土料理 | | | | |
| 18火 | 豚キムチ丼(麦ご飯) 磯香和え 中華スープ 抹茶蒸しパン | ○ | 豚小間肉、★飲用牛乳、刻みのり、鶏小間肉、★たまご、★調理用牛乳 | 精白米、麦、サラダ油、ごま油、澱粉、三温糖、ひまわり油、白いりごま、小麦粉、上白糖 | にんにく、しょうが、はくさい、玉ねぎ、にら、にんじん、白菜キムチ、キャベツ、もやし、こまつな、たけのこ(水煮)、ねぎ | しょうゆ、酒、トウバンジャン、出し汁、塩、こしょう、鶏ガラ、水、ベーキングパウダー、抹茶 | 820 kcal 35.0 g |
| 19水 | ご飯 鶏の香味焼 大豆と野菜の和風和え のりふで風 | ○ | ★飲用牛乳、鶏もも切身 60g、★大豆(国産、乾)、サラダ海藻、鶏小間肉、豆腐、刻みのり | 精白米、ごま油、ひまわり油、上白糖、さといも、板こんにやく、澱粉 | にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、だいこん | しょうゆ、酒、みりん、厚削り、水、塩 | 702 kcal 34.0 g |
| | | | 島根の郷土料理 | | | | |
| 20木 | セルフひれかつバーガー コールスローサラダ ABCマカロニスープ 果物 | ○ | 豚ひれ、★飲用牛乳、ベーコン | 丸パン 60g、小麦粉、パン粉(乾燥)、なたね油、三温糖、サラダ油、じゃがいも、マカロニ | キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン缶、果物 | 塩、こしょう、中濃ソース、赤ワイン、酢、塩、洋辛子、鶏ガラ、水、しょうゆ | 732 kcal 33.0 g |
| 21金 | ご飯 ししゃもの2色揚げ ツナサラダ かきたま汁 ミルクゼリー | ○ | ★飲用牛乳、★ししゃも 20g、★たまご、あおのり、★ツナひまわり油漬け、豆腐、粉寒天、★調理用牛乳 | 精白米、小麦粉、澱粉、ひまわり油、サラダ油、三温糖、上白糖 | キャベツ、もやし、にんじん、ホールコーン缶、玉ねぎ、ねぎ、みかん缶(果肉のみ) | 塩、カレー粉、塩、洋辛子、こしょう、酢、厚削り、水、しょうゆ | 783 kcal 31.5 g |
| 27木 | 大豆入りチーズハンバーガー 白菜スープ ゴマドレッシングサラダ ナタデココ入りぶどうゼリー | ○ | 豚ひき肉、鶏挽肉、★大豆(国産、乾)、絞り豆腐、★たまご、★ダイスチーズ、★飲用牛乳、ベーコン、鶏小間肉、粉寒天 | 丸パン 60g、パン粉(乾燥)、三温糖、サラダ油、澱粉、練りごま白、白すりごま、さとう、上白糖 | 玉ねぎ、にんじん、はくさい、キャベツ、きゅうり、もやし、ホールコーン缶、ぶどうジュース、ナタデココ | 塩、こしょう、セイジ(粉)、ナツメグ(粉)、中濃ソース、★トマトケチャップ、赤ワイン、酒、しょうゆ、鶏ガラ、水、酢 | 759 kcal 37.8 g |
| 28金 | スタミナ丼 パンサンズー 果物 | ○ | 豚小間肉、赤みそ、★飲用牛乳、ロースハム | 精白米、サラダ油、さとう、澱粉、はるさめ、ごま油、白いりごま | にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、玉ねぎ、にんじん、にら、きゅうり、果物 | しょうゆ、みりん、酒、トウバンジャン、酢、塩 | 722 kcal 27.3 g |

※アレルギー食品には★記号を表示しています。 流通事情等の都合により献立、食材が変更になることがあります。



寒くて水が冷たいですが、給食準備の前には、必ず手洗いをしましょう！

